



## **ADAL - Associação de Desporto e Aventura do Alentejo**

Sede na Rua da Soalheira, Apartado 328C, 7630-359 Colos, Odemira

Email: [adal.geral@gmail.com](mailto:adal.geral@gmail.com) Telefone: 962668379  
Inscrições: [eventosadal.9@gmail.com](mailto:eventosadal.9@gmail.com)

# **BOLETIM 2**

## ***I Rogaine Santa Clara***

Atendendo à onda de calor excepcional prevista para o dia da prova (20/06), no intuito de salvaguardar a integridade física de todos os atletas, o horário de partidas e a duração das provas pedestre e btt foram alterados conforme se indica:

### **Competição pedestre**

- 09h30 – Chamada dos atletas para a competição pedestre
- 09h35 – Briefing
- 09h45 – Entrega dos mapas
- **10h00 – Partida da prova**
- 13h30 – Limite de chegada sem penalização da COMPETIÇÃO PEDESTRE
- **14h00** – Limite de chegada com penalização da COMPETIÇÃO PEDESTRE

### **Competição BTT**

- 10h05 – Chamada dos atletas para a competição BTT
- 10h10 – Briefing
- 10h20 – Entrega dos mapas
- 10h35 – Partida da prova**
- 13h05 – Limite de chegada **sem penalização** da COMPETIÇÃO BTT
- 14h05 - Limite de chegada **com penalização** da COMPETIÇÃO BTT

### **Programa escalões abertos (open) e formação**

- 10h40 – Chamada dos atletas de Open Pedestre e Open BTT
- 10h45 – Briefing
- 10h50 – Entrega dos mapas para a prova de Open e Formação Pedestre e Open BTT
- 11h05 – Partida da prova de Open Pedestre e open BTT**
- 12h05 – Limite de chegada **sem penalização** para o escalão Formação Pedestre
- 12h35 - Limite de chegada **sem penalização** para o escalão Open BTT
- 12h35 - Limite de chegada **com penalização** para o escalão Formação Pedestre
- 13h05 - Limite de chegada **com penalização** para o escalão Open BTT

14h30 – Previsão de entrega de prémios

## INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Nº de pontos	45
Distância	36 km
Desnível acumulado	1205 m

## HIDRATAÇÃO

Recomenda-se que os atletas transportem consigo água em quantidade conveniente para o esforço a desenvolver e se abasteçam nos pontos de abastecimento indicados no mapa.

## CONTATOS DE EMERGÊNCIA

Existem 2 números de telemóvel no mapa, para os quais se deve ligar em casos justificados. Por conseguinte, cada equipa deve transportar um telemóvel com bateria. Na arena, estará disponível uma viatura da Cruz Vermelha.

## LANCHE

Está previsto lanche/sardinhada na aldeia Santa Clara-a-Velha, a partir das 17h00.

## CIRCULAÇÃO

Todas as áreas de competição estão abertas ao público, nomeadamente à circulação automóvel. É responsabilidade dos atletas observar as regras de trânsito e evitar práticas inseguras em especial na aproximação e circulação nas estradas bem como no seu atravessamento. Os praticantes de BTT devem prestar toda a atenção perante a presença dos atletas que se deslocam a pé.